



fitbit

by Google

Manual de usuario de SpO2 de Fitbit

Versión AE

129-0602-01
20 de agosto del 2025

Índice

Glosario

Uso previsto

Descripción del producto

Expectativas

Advertencias y precauciones generales

Instrucciones operativas

- Añadir la monitorización de SpO2 a un dispositivo Fitbit

- Consultar los niveles medios de SpO2 en reposo más recientes en un dispositivo

- Monitorizar tus tendencias de SpO2 en la aplicación de Fitbit

- Eliminar la monitorización de SpO2 de un dispositivo Fitbit

Solución de problemas

Información adicional

- Aplicación SpO2

- ¿Cómo se miden los niveles de SpO2?

- ¿Qué debo saber sobre los valores de SpO2?

- ¿Por qué he obtenido un valor de SpO2 bajo?

Términos del Servicio

Información de asistencia al usuario

Glosario

S

Saturación de oxígeno en sangre (SpO2)

El nivel de saturación de oxígeno en sangre es el porcentaje de sangre que está saturada de oxígeno (o, en otras palabras, la cantidad de oxígeno que contiene).

D

Dispositivo Fitbit

En el caso de SpO2 de Fitbit, los dispositivos Fitbit incluyen los smartwatches y las pulseras de actividad Fitbit, así como los productos para muñeca de los afiliados de Fitbit, como la serie Google Pixel Watch.

S

Serie Google Pixel Watch

Término que agrupa el Google Pixel Watch, el Google Pixel Watch 2, el Google Pixel Watch 3 y el Google Pixel Watch 4.

Uso previsto

La función de SpO2 de Fitbit ("SpO2 de Fitbit") es un producto de software de bienestar general independiente. Su objetivo es mostrar a los usuarios la media de saturación de oxígeno en sangre medida durante su periodo de sueño más reciente. Esta información aparece en su dispositivo para muñeca Fitbit o en su dispositivo móvil conectado.

SpO2 de Fitbit está diseñada para utilizarse sin receta médica y para fines de bienestar general. Su objetivo no es la monitorización continua o en tiempo real de los valores de SpO2. SpO2 de Fitbit no se ha diseñado para usarse con fines médicos ni para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o trastorno.

Descripción del producto

SpO2 de Fitbit es un producto de software de bienestar general independiente que utiliza los datos de un dispositivo Fitbit para consumidores que tiene sensores de fotopletismografía (FPG). La FPG utiliza LEDs rojos e infrarrojos para iluminar la piel. La luz reflejada se mide y proporciona datos de FPG. Estos sensores se utilizan habitualmente para fines de bienestar general, como mediciones de la frecuencia cardíaca, monitorización del sueño y otras funciones de bienestar general disponibles en los smartwatches de actividad física. SpO2 de Fitbit es un producto de software independiente que usa los datos derivados de los sensores de FPG para estimar la concentración de oxígeno en sangre en los periodos de sueño.

SpO2 de Fitbit usa los sensores de Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Charge 6, Fitbit Inspire 3, Fitbit Luxe, la serie Fitbit Sense, la serie Fitbit Versa y Google Pixel Watch para estimar la media y el intervalo de tu SpO2 mientras duermes. Instala un formato del reloj o una aplicación de SpO2 y duerme con tu dispositivo compatible puesto. Cuando te despiertes y sincronices el dispositivo, tus datos de SpO2 se mostrarán en el dispositivo. También puedes ver tus tendencias de SpO2 en la tarjeta Métricas de salud de la aplicación Fitbit en tu teléfono. Consulta más información en [¿Cómo se monitoriza la saturación de oxígeno en sangre \(SpO2\) con mi dispositivo Fitbit?](#)

Expectativas

SpO2 de Fitbit muestra el porcentaje medio de SpO2 detectado durante el sueño. Algunos formatos del reloj disponibles en Inspire 3 y en las series Sense y Versa también pueden mostrar tu intervalo de SpO2. Los valores de SpO2 de Fitbit pueden oscilar entre el 80 y el 100 %. SpO2 de Fitbit no mide ni muestra valores de SpO2 que estén por debajo del 80 %. Todas las mediciones que estén por debajo del 80 % se mostrarán como "<80 %".

Los datos de SpO2 de Fitbit están destinados a un uso de bienestar general para ayudarte a respaldar y mantener un estilo de vida saludable. Dichos datos no están destinados a ser utilizados con fines médicos ni para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o trastorno. Los datos proporcionados por SpO2 de Fitbit están destinados a ser una estimación cercana de tus niveles de saturación de oxígeno en sangre, pero pueden no ser exactos. No debes usar esta función para fines médicos.

Advertencias y precauciones generales

NO uses este producto en lugar de un tratamiento recetado por tu médico, como la oxigenoterapia domiciliaria, una máquina CPAP o un nebulizador.

NO interpretes ni adoptes ninguna medida clínica basándote únicamente en este producto sin consultar a un profesional sanitario cualificado. Los datos de SpO2 de Fitbit no se han diseñado para usarse con fines médicos ni para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o trastorno.

NO uses esta función de SpO2 si el producto para muñeca está visiblemente dañado o tiene sensores o puertos obstruidos. Consulta las instrucciones del fabricante del dispositivo sobre su mantenimiento y reparación. Si el mantenimiento o las reparaciones no se realizan de acuerdo con las instrucciones del fabricante de tu producto para muñeca, se pueden dañar los sensores o los puertos, y puede que se vea afectada la precisión de la función de SpO2.

Instrucciones de uso

Añadir la monitorización de SpO2 a un dispositivo Fitbit


Puede que tengas que cargar tu dispositivo Fitbit más a menudo si se recogen datos de SpO2.

Nota: La monitorización de SpO2 está añadida automáticamente en la serie Google Pixel Watch. No es necesario instalar ningún formato del reloj ni ninguna aplicación. Actualiza el firmware a la versión más reciente si no ves esa función en tu reloj. Consulta las instrucciones para actualizarlo en [Instalar y actualizar aplicaciones en Google Pixel Watch](#).

SpO2 de Fitbit no está disponible en todos los territorios. Consulta más información sobre la disponibilidad en [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Formato del reloj SpO2 (solo para Inspire 3, serie Sense y Versa)

Para instalar el formato del reloj SpO2:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación Fitbit, toca el icono de dispositivos  > tu dispositivo.
2. Toca **Galería** > pestaña **Relojes**.
3. Busca "SpO2".
4. Toca el formato del reloj que quieras instalar > **Instalar**. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conceder los permisos necesarios e instalar el formato del reloj.


Por el momento, los formatos del reloj SpO2 solo están disponibles en algunos países. Si no los ves en la galería, significa que esa función no está disponible en tu territorio.

Si tienes problemas al añadir el formato del reloj SpO2 a tu dispositivo Fitbit:

- Comprueba que tu dispositivo Fitbit tenga instalada la versión más reciente de Fitbit OS. Consulta las últimas actualizaciones del dispositivo en [¿Qué ha cambiado en la última actualización de mi dispositivo Fitbit?](#) Consulta más información en [¿Cómo actualizo mi dispositivo Fitbit?](#)
- Comprueba que hayas actualizado la aplicación Fitbit de tu teléfono a la versión 3.29 o posterior. Consulta las últimas actualizaciones de la aplicación Fitbit en [¿Qué ha cambiado en la versión más reciente de la aplicación Fitbit?](#) Consulta más información en [¿Cómo se usa la aplicación Fitbit?](#)

Aplicación SpO2 (solo para Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, serie Sense, Versa 3 y Versa 4)

En algunos dispositivos Fitbit, la aplicación SpO2 está añadida automáticamente para los usuarios de determinados países. Si no está instalada:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación Fitbit, toca el icono de dispositivos  > tu dispositivo.
2. Toca **Galería**.
3. Busca "SpO2".
4. En los resultados, toca **SpO2** o **SpO2 Tracker** > **Instalar**.

La aplicación SpO2 no aparece como tal en tu reloj, sino que se ejecuta en segundo plano para monitorizar los datos de SpO2.


Consultar tus niveles medios de SpO2 en reposo más recientes en tu dispositivo

Formato del reloj SpO2 (solo para Inspire 3, serie Sense y Versa)

1. Duerme con el dispositivo Fitbit puesto y sincronízalo por la mañana.
2. Comprueba el formato del reloj para ver tu nivel medio de SpO2 en reposo y el intervalo de valores detectados. Debes tener instalado un formato del reloj SpO2 para ver tus datos en el dispositivo Fitbit.


Los valores de SpO2 pueden tardar alrededor de una hora en aparecer una vez que hayas sincronizado tu dispositivo. El formato del reloj muestra los datos de tu sesión de sueño más reciente. Si tu sesión de sueño está dividida en dos registros separados o te echas una siesta larga, el formato del reloj se actualizará para mostrar los datos de tu sesión de sueño más reciente una vez que tu dispositivo se haya sincronizado con la aplicación Fitbit.

Aplicación SpO2 (solo para Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, serie Sense, Versa 3 y Versa 4)

1. Consulta tus estadísticas diarias:
 - Serie Sense, Versa 3 y Versa 4: abre la aplicación Hoy  en tu reloj.
 - Charge 4, Charge 5, Inspire 3 y Luxe: desliza hacia arriba en la pantalla del reloj.
2. Desliza hacia arriba para ver la tarjeta Saturación de oxígeno o SpO2. Aparecerá tu nivel medio de SpO2 en reposo más reciente.
3. En Sense y Versa 3, toca la tarjeta Saturación de oxígeno para ver tu intervalo de SpO2 y un gráfico de 7 días.

Los valores de SpO2 pueden tardar alrededor de una hora en aparecer una vez que te hayas despertado. La tarjeta muestra los datos de tu sesión de sueño más reciente. Si tu sesión de sueño está dividida en dos registros separados o te echas una siesta larga, la tarjeta se actualizará para mostrar los datos de tu sesión de sueño más reciente.

Aplicación Fitbit Hoy (solo en la serie Google Pixel Watch)

1. Abre la aplicación Fitbit Hoy  en tu reloj.
2. Desliza hacia arriba para ver la tarjeta Saturación de oxígeno. Aparecerá tu nivel medio de SpO2 en reposo más reciente.
3. Toca la tarjeta Saturación de oxígeno para ver tu intervalo de SpO2 y un gráfico de 7 días.

Monitorizar tus tendencias de SpO2 en la aplicación Fitbit

Consulta tus tendencias de SpO2 en la tarjeta Métricas de salud de la aplicación Fitbit.

1. Lleva puesto el dispositivo al menos durante un día, incluso mientras duermes por la noche.
2. Por la mañana, abre la aplicación Fitbit y toca la tarjeta **Métricas de salud**.

3. Toca **Saturación de oxígeno**.


Ten en cuenta que los datos de SpO2 en Versa, Versa Lite y Versa 2 solo se recogen cuando usas un formato del reloj SpO2. Los usuarios de Inspire 3, la serie Sense, Versa 3 y Versa 4 pueden instalar un formato del reloj SpO2 o la aplicación SpO2 para recoger datos de SpO2. Los usuarios de Charge 4, Charge 5, Charge 6 y Luxe deben tener instalada la aplicación SpO2. Los datos de SpO2 se monitorizan automáticamente en la serie Google Pixel Watch. No es necesario instalar ningún formato del reloj ni ninguna aplicación.

Eliminar la monitorización de SpO2 de un dispositivo Fitbit

Para eliminar la monitorización de SpO2 de tu dispositivo, debes eliminar tanto el formato del reloj SpO2 como la aplicación SpO2. En función de tu dispositivo Fitbit, puede que uno o ambos estén instalados. Ten en cuenta que la monitorización de SpO2 se añade automáticamente en la serie Google Pixel Watch. No utiliza un formato de reloj o aplicación y no se puede eliminar.

Formato del reloj SpO2

Para eliminar la monitorización del SpO2, cambia tu formato del reloj por uno que no esté incluido en la categoría de formatos del reloj SpO2:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación Fitbit, toca el icono de dispositivos  > tu dispositivo.
2. Toca **Galería** > pestaña **Relojes**.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca el formato del reloj que quieras > **Instalar**. Sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla para instalar el nuevo formato del reloj.

Aplicación SpO2

1. En la pestaña Hoy de la aplicación Fitbit, toca el icono de dispositivos  > tu dispositivo.
2. Toca Galería > **SpO2** o **SpO2 Tracker** > **Desinstalar** > **Desinstalar**.

Solución de problemas

Si ves el mensaje "SpO2 no instalada" en el formato del reloj, instala la aplicación SpO2. Para obtener instrucciones, consulta [Instrucciones de uso](#).

Si ves líneas discontinuas en el formato del reloj o en la tarjeta SpO2, un mensaje que indica que los datos de SpO2 no pudieron leerse o que faltan datos en la tarjeta Métricas de salud en la aplicación Fitbit de tu teléfono, ten en cuenta lo siguiente:

- Tu dispositivo no mide los valores de SpO2 de manera retroactiva. Cuando empieces a usar SpO2 de Fitbit, verás líneas discontinuas hasta después de tu próxima sesión de sueño.
- Debes dormir al menos 3 horas con un sueño de calidad. Los datos solo se recogen cuando no te estás moviendo. Si te mueves mucho cuando duermes o si la sesión de sueño es demasiado corta, puede que tu dispositivo no recoja datos de SpO2 adecuados.
- Carga tu dispositivo Fitbit para asegurarte de que pueda recoger datos durante toda tu sesión de sueño. Es posible que tengas que cargar tu dispositivo Fitbit más a menudo cuando uses un formato del reloj o una aplicación SpO2.
- Para que tu reloj muestre tus datos de SpO2, primero debes sincronizar tu dispositivo Fitbit con la aplicación Fitbit. Ten en cuenta que tus valores de SpO2 pueden tardar alrededor de una hora en aparecer una vez que hayas sincronizado tu dispositivo. Consulta cómo solucionar los problemas de sincronización en [¿Por qué no se sincroniza mi dispositivo Fitbit?](#)
- Si se desactiva algún permiso relacionado con la aplicación o el formato del reloj SpO2, puede que la función deje de estar operativa. Consulta las instrucciones para ajustar los permisos en [¿Cómo puedo instalar y gestionar aplicaciones en mi dispositivo Fitbit?](#)
- Tu dispositivo Fitbit debe poder monitorizar de forma constante tus datos de SpO2:
 - Lleva puesto tu dispositivo un poco más arriba de la muñeca.
 - Asegúrate de que el dispositivo está en contacto con la piel.
 - Tu dispositivo debe quedar ajustado, pero sin llegar a apretar.
 - La piel tatuada puede afectar a la exactitud de los sensores rojos e infrarrojos de tu dispositivo Fitbit.

Para usuarios de la serie 2 de Google Pixel Watch, si no ves la tarjeta SpO2 o le faltan datos, asegúrate de que las aplicaciones Fitbit y Servicios de Salud estén actualizadas. Consulta instrucciones para actualizar las aplicaciones en [Cómo actualizar Play Store y las aplicaciones en Android](#).

Información adicional

Aplicación SpO2

La saturación de oxígeno en sangre (SpO2) es el porcentaje de sangre que está saturada de oxígeno (o, en otras palabras, la cantidad de oxígeno que contiene). Los niveles de oxígeno en la sangre tienden a permanecer relativamente constantes, incluso mientras haces ejercicio y duermes.

¿Cómo se miden los niveles de SpO2?

Tu dispositivo Fitbit monitoriza tu SpO2 mientras duermes mediante los sensores rojos e infrarrojos de la parte posterior del dispositivo. Dichos sensores emiten luz roja e infrarroja sobre la piel y los vasos sanguíneos, y usan la luz reflejada para estimar la cantidad de oxígeno que hay en tu sangre:

- La sangre muy oxigenada refleja más la luz roja que la infrarroja.
- La sangre poco oxigenada refleja más la luz infrarroja que la roja.

Ten en cuenta que es posible que veas los sensores rojos e infrarrojos parpadear durante unos 30 minutos después de haberte despertado.

¿Qué debo saber sobre los valores de SpO2?

Los valores de SpO2 varían de forma natural y, por la noche, suelen ser más bajos que durante el día, ya que, normalmente, la frecuencia respiratoria es más lenta mientras duermes. En general, los valores de SpO2 durante el sueño suelen estar por encima del 90 %. Los valores de SpO2 que se muestran son una estimación y pueden verse afectados por la actividad, la altitud y el estado de salud general.

¿Por qué he obtenido un valor de SpO2 bajo?

Cuando utilices SpO2 de Fitbit, puede que veas algún valor de SpO2 que sea más bajo de lo esperado. Esto se puede deber a lo siguiente:

- La posición y el movimiento del brazo.
- La posición y el estado de tu dispositivo Fitbit.
- Circulación sanguínea limitada en la superficie de la piel.
- Las diferencias en las estructuras anatómicas del cuerpo también pueden afectar a la exactitud de los sensores de tu dispositivo Fitbit.

Hay varios factores que pueden afectar a la capacidad del cuerpo para mantener los niveles de oxígeno en sangre. Se incluyen, entre otros, los siguientes:

- Debe haber suficiente oxígeno en el aire que respiras.
- Los pulmones deben ser capaces de inhalar oxígeno y exhalar dióxido de carbono.
- La circulación sanguínea debe poder transportar el oxígeno por todo el cuerpo.

Un problema con cualquiera de estos factores podría afectar a tus valores de SpO2. Por ejemplo, el aire en altitudes elevadas es menos denso y, por tanto, contiene menos oxígeno. Si tienes valores de SpO2 bajos cuando estés en una altitud elevada, podrías plantearte descender a una altitud inferior.

Algunos problemas de salud también pueden afectar a la capacidad del cuerpo para absorber el oxígeno. Estos factores pueden agravarse en circunstancias más extremas (por ejemplo, al hacer ejercicio de forma intensa).

No debes usar SpO2 de Fitbit para fines médicos. Si tienes alguna duda sobre tu salud, consulta a tu médico.

Términos del Servicio

Fitbit diseña productos y herramientas que te ayudan a conseguir tus objetivos de salud y actividad física, y te animan a llevar una vida más saludable y activa. Estos Términos del Servicio (los "Términos") se aplican al acceso y uso del Servicio de Fitbit. El "Servicio de Fitbit" incluye nuestros dispositivos y el firmware, aplicaciones, software, sitios web ubicados en <https://www.fitbit.com>, APIs, productos y servicios asociados.


Si usas tus dispositivos y servicios de Fitbit con una cuenta de Google, debes cumplir los [Términos del Servicio de Google](#) y estos [Términos Adicionales del Servicio de Fitbit](#). Si resides en el Espacio Económico Europeo, el Reino Unido o Suiza, estos Términos constituyen un contrato entre tú y Google Ireland Limited, Gordon House, Barrow Street, Dublín 4 (Irlanda). Si resides en cualquier otra parte, estos Términos constituyen un contrato entre tú y Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, California 94043 (EE. UU.).

Si usas tus dispositivos y servicios de Fitbit con una cuenta de Fitbit, debes cumplir los [Términos del Servicio de Fitbit](#). Estos Términos constituyen un contrato entre tú y Fitbit LLC, 215 Fremont Street, San Francisco, CA 94105 (EE. UU.). Cuando los Términos mencionen a "Google", "Fitbit", "nosotros" o "nuestro", se refieren a la parte del contrato que te proporciona el Servicio de Fitbit.

Debes aceptar estos Términos para crear una cuenta de Fitbit y usar el Servicio de Fitbit o acceder a él. Si no tienes una cuenta de Fitbit, aceptas estos Términos al utilizar cualquier parte del Servicio de Fitbit. Si no aceptas estos Términos, no crees una cuenta de Fitbit ni uses el Servicio de Fitbit.

Consulta más información sobre estos Términos en los [Términos del Servicio de Google](#) o los [Términos del Servicio de Fitbit](#).

Información de asistencia al usuario

 Fitbit LLC
215 Fremont St.
San Francisco, CA 94105 (EE. UU.)
www.fitbit.com

Símbolos del equipo



Leer instrucciones de uso



Fabricante

Para obtener ayuda, visita support.google.com/fitbit.

©2025 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas o marcas registradas de Fitbit en Estados Unidos y otros países. Para ver una lista más completa de marcas de Fitbit, consulta la [lista de marcas de Fitbit](#). Las marcas de terceros mencionadas pertenecen a sus respectivos propietarios.